



黒田区立立花吾嬬の森小学校

※都合により献立内容が変更する場合があります。

夏場は紫外線の量が増え、わたしたちの体は日に焼けて肌の色が変化します。紫外線は骨の強化に役立つビタミンDをつくる効果もありますが、肌にしみをつくったり目の病気を引き起こしたりすることもあります。そこで、紫外線による活性酸素を抑える効果があるのがビタミンCです。このほかにビタミンAやE、B群なども皮膚の免疫力や新陳代謝を高めてくれる大切な栄養素です。

う。



A line drawing of a bowl of ramen. The bowl is filled with long, thin noodles and several cubes of meat or tofu. A pair of chopsticks is placed horizontally in front of the bowl. To the left of the main bowl is a smaller, shallow bowl, likely containing dipping sauce.

コレダケカー

めんだけ 菓子パンだけ おにぎいだけ

車27号